Initiatie Rots en Water voor ouder en kind

in het kader van de 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid

In deze gratis workshop maak je kennis met de methodiek Rots en Water. Een psycho fysieke werkwijze waarin we leren omgaan met stress. Op een actieve manier gaan we werken aan lichaamshouding, bewust worden van onze emotie, herkennen van grenzen en die van anderen. In een training werken we aan het vergroten van zelfbewustzijn, zelfcontrole, zelfvertrouwen en daadkracht.

Voor ouders en kinderen van het 4de, 5de en 6de leerjaar.

draag sportieve kledij,
want je gaat actief aan de slag

woensdag 8 oktober 2025
zaal Uniq, Gemeenteplaats 2
14 - 16 uur

inschrijven is vereist en kan
via welzijn@brecht.be

Initiatie Rots en Water voor ouder en kind

in het kader van de 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid

In deze gratis workshop maak je kennis met de methodiek Rots en Water. Een psycho fysieke werkwijze waarin we leren omgaan met stress. Op een actieve manier gaan we werken aan lichaamshouding, bewust worden van onze emotie, herkennen van grenzen en die van anderen. In een training werken we aan het vergroten van zelfbewustzijn, zelfcontrole, zelfvertrouwen en daadkracht.

Voor ouders en kinderen van het 4de, 5de en 6de leerjaar.

draag sportieve kledij,
want je gaat actief aan de slag

woensdag 8 oktober 2025
zaal Uniq, Gemeenteplaats 2
14 - 16 uur

inschrijven is vereist en kan
via welzijn@brecht.be